



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Los Compuestos Alcalinos de las Plantas Pueden Prevenir la Perdida de Huesos y Músculos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad Hispana los resultados de un último estudio acerca los alimentos alcalinos.

Investigadores han encontrado recientemente que los compuestos alcalinos de las plantas pueden ayudar a prevenir la perdida de huesos y la masa de los músculos. Además señalan que es importante reducir el consumo de acido que típicamente acompaña a las dietas basadas en el consumo de proteínas de origen animal.

Las dietas altas en proteínas y bajas en frutas y vegetales producen con el paso de los años "acidosis". Esto se debe a que cuando metabolizamos las proteínas los ácidos ingresan en nuestro torrente sanguíneo en cantidades mucho mas grandes que el efecto alcalino que obtenemos de las frutas y vegetales, gracias a su contenido tanto de potasio como de bicarbonato.

El estudio se efectuó a 19 personas mayores de 50 años de edad, las cuales fueron sometidas a una dieta controlada. A todos los participantes se les sometió por un periodo de 10 días a una dieta alta en proteínas. A los participantes se les analizo la orina, la sangre y su absorción de calcio. También se midieron sus niveles de metabolismo de músculos y huesos.

A 9 de los participantes, elegidos al azar, se les dio 3,510 miligramos diarios de bicarbonato de potasio en capsulas, para equiparar el consumo de 14 porciones de frutas y vegetales diarias. A los otros 10 participantes se les dio capsulas "placebo" (sin ningún contenido real).

Al cabo de 10 días a todos los participantes se les volvió a realizar los mismos análisis y los resultados fueron distintos. El grupo alcalino, es decir el que consumió bicarbonato de potasio tenia menos nitrógeno en la orina que el otro grupo. Esto significa que su perdida de músculos era reducida.

El grupo alcalino también tenia niveles altos de IGF-1, una prueba de que sus niveles de conservación tanto de músculos como de huesos y, además su absorción de calcio fue alta comparada con el grupo placebo, no alcalino.

El estudio sugiere que la mejor forma de consumir proteínas sería liberándolas de su carga ácida. Otra forma de obtener una dieta más alcalina y, proteger tanto la pérdida de los huesos como de la masa muscular es consumir diariamente frutas y vegetales.

Recuerde siempre que corremos riesgos innecesarios cuando olvidamos las recomendaciones sobre seguridad de alimentos: No compre frutas o vegetales que tengan la cáscara un tanto pelada o en mal estado, ya que las bacterias pueden invadir el interior de las mismas. Lave siempre sus frutas y vegetales antes de consumirlos. Y si los corta, no utilice la misma tabla de picar o cuchillo con el que corta carnes crudas de cualquier tipo.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: María Noriega. 919-733-7366